

新世纪 全国高等中医药院校创新教材

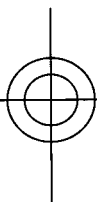


中医食疗学

供中医药类专业用

主编 倪世美 金国梁

中国中医药出版社



新世纪全国高等中医药院校创新教材

中医食疗学

(供中医药类专业用)

主 编 倪世美 金国梁

副主编 张理梅 潘国凤

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医食疗学/倪世美等主编. —北京: 中国中医药出版社,
2004.9
新世纪全国高等中医药院校创新教材
ISBN 7-80156-654-8

I. 中… II. 倪… III. 食物疗法-中医学院-教材 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 074568 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 三河汇鑫印务有限公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开本: 850 × 1168 毫米 16 开

字数: 492 千字

印张: 20.5

版次: 2004 年 9 月第 1 版

印次: 2006 年 12 月第 3 次印刷

册数: 7001—10000

书号: ISBN 7-80156-654-8/R·654

定价: 25.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM

新世纪全国高等中医药院校创新教材

《中医食疗学》编委会

主 编 倪世美 金国梁
副主编 张理梅 潘国凤
编 委 (以姓氏笔画为序)
卜 刚 方利峰 边林莉
刘剑彬 李越兰 张晓东
吴景竹 邱模炎 周 佳
周 凯 俞鹏征 徐素美
黄学锋

编写说明

《中医食疗学》是中医药学的重要组成部分，是中医养生康复专业主干课程之一，为专业基础课。它是一门在自然科学理论和中医药学理论指导下的应用与普及性学科，其目的和任务是维护和增进人类健康。现代高等中医药院校所培养的高级中医药医疗和护理人才必须具有较高的理论水平和较为全面的实践能力，从保障人类健康、拓宽防病治病方法手段和人们对养生保健的需求来看，医疗和护理人才除了必须掌握常规的药物治外，还要掌握和熟悉食物疗法的基本理论和技能，这必将有益于完善医疗与护理的技能，有利于促进人类的健康和患者的康复。

目前，国内有关中医食疗的书籍甚多，但多从专业角度出发，突出单味食物的性能和功效。我们编写的这本《中医食疗学》尽量将中医食疗理论与临床应用相结合，并涵盖现代相关学科先进理论和实践方面的知识，突出临床常见病、多发病的食疗食养方法，以及正常人群的食养、亚健康人群的食疗食养，力求详尽完备、方便实用，让专业学生及非专业学生都能学以致用。

本教材共分为七章：第一章至第三章主要阐述了中医食疗的发展简史，中医食疗学的理论基础，以及中医食疗品的分类及制备方法；第四章阐述食物的分类，列举了具有营养保健作用及治疗作用的常用食物；第五、六章为正常人群的食养及亚健康人群的食疗；第七章主要介绍了临床常见的66种疾病的食养与食疗方法，对每一种疾病按辨证分型食疗加以介绍，并分项阐述食物的配伍、制法、服法、方义等。考虑到辨病及辨证食疗的特点，中、西医病名混合应用。在编写过程中尽量避免与中医基础、中药学、中医临床各学科重复。

本教材曾作为浙江中医学院试用教材，这次进行了增减与修改，更完善了临床常见病的食疗学内容。浙江中医学院郭环宇、徐晶莹、戴超颖、周云燕、张蕾、邢桂英、余陈欢、赵冬青、忻尚平、张韵扬、郑源、周燕、周洁、顾静、曹迪、裘生梁等同志参与了编写工作，在此谨表诚挚的谢意。

由于我们水平有限，且时间仓促，难免有谬误之处，恳切希望同仁批评指正。

编者

2004年7月

目 录

绪论	(1)
第一章 中医食疗学的发展史	(3)
第二章 中医食疗学的理论基础	(8)
第三章 中医食疗品分类及制备	(12)
第四章 食物的分类	(18)
第五章 正常人群的食养	(22)
第六章 亚健康人群的食疗	(31)
第七章 常见病的食疗	(38)
第一节 内科病的食疗	(38)
感冒	(38)
咳嗽	(43)
暑湿	(47)
非典型肺炎	(50)
甲状腺机能亢进症	(53)
眩晕	(58)
高血压	(60)
高脂血症	(66)
冠心病	(81)
早搏	(88)
健忘	(94)
呃逆	(99)
呕吐	(102)
慢性胃炎	(106)
慢性胆囊炎	(114)
黄疸	(120)
肝硬化	(123)
郁证	(135)
肥胖症	(142)
泄泻	(154)
痢疾	(157)
便秘	(160)
尿频	(164)
尿血	(172)

2 · 中医食疗学 ·	
淋证	(177)
糖尿病	(190)
肿瘤	(195)
第二节 外科、骨科病的食疗	(199)
痤疮	(199)
黄褐斑	(202)
皮肤瘙痒病	(206)
荨麻疹	(209)
湿疹	(212)
银屑病	(215)
疖子	(218)
类风湿性关节炎	(221)
急性乳腺炎	(223)
痔疮	(225)
白癜风	(227)
痛风	(229)
第三节 妇科疾病病的食疗	(231)
月经不调	(231)
痛经	(239)
带下病	(244)
不孕症	(247)
先兆流产	(251)
缺乳	(255)
产后出血	(258)
更年期综合征	(261)
第四节 儿科病的食疗	(265)
厌食	(265)
营养不良	(267)
流涎	(273)
小儿腹泻	(275)
小儿多汗	(278)
遗尿	(280)
麻疹	(283)
流行性腮腺炎	(285)
小儿肥胖病	(288)
第五节 五官科疾病的食疗	(292)
夜盲	(292)
鼻窦炎	(293)

鼻出血	(296)
咽炎	(299)
失音	(301)
口臭	(306)
口疮	(307)
齿衄	(310)
耳鸣	(313)
中耳炎	(315)

绪 论

中医食疗学是在中医药理论指导下,研究食物的性能、配伍、制作和服法,以及食物与健康的关系,并利用食物来维护健康、防治疾病的一门学科。它和药物治疗、针灸、推拿、气功等学科一样,都是中医学的重要组成部分,尤其在预防医学、康复医学和老年医学领域中占有重要地位。

“食疗”,又称“食养”、“食治”,在我国有着十分悠久的历史并积累了丰富的经验。中医认为“医食同源”、“药食同源”,早在1400多年前,《千金要方》一书就有“食治篇”,之后有《食疗本草》等饮食疗法专著相继问世。“食疗”与“食养”涵义并非完全等同,“食养”是应用食物于健康人群以达到养生之目的,而“食疗”是应用食物于病人或用食忌以治疗疾病的方法。近代在发扬传统的基础上,又推出了“药膳”这一食疗新葩。药膳是在中医学理论的指导下,将药物与食物相配伍,采用独特的烹调技术制作成的具有色、香、味、形、效的特殊食品。药膳可分为保健药膳与治疗药膳两类,保健药膳可用于长寿、美容、补益、病后调理等,治疗药膳则根据不同病种及病情需要而有不同的处方。

中医食疗的作用和药物治疗基本一致,主要表现在扶正与驱邪两方面。正如孙思邈在《千金要方·食治篇》所说:“食能驱邪而安脏腑,悦神爽志以资血气。”他同时还指出药疗与食疗不同之处:“药性刚烈,犹若御兵”,“若能用食平疴,适性遣疾者,可谓良工。”且引用扁鹊语:“为医者当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”

由于中医食疗学是以中医药理论为基础的,以“养”、“疗”、“防”结合为主要内容的学科,因此具有以下几个显著特点:

1. 历史悠久,文献丰富

我国食疗已有3000多年的悠久历史,其形成和发展与中医药学的形成和发展是同步的,在漫长的发展过程中,在众多的古代本草文献中,有不少是专门论述食疗食养的著作,其中不少著作至今仍有实用参考价值。据不完全统计,自商周至明清,专门或重点涉及食疗内容的书籍约为75种,其中26种已佚失,现在可见的约有50种左右。至于散在于各种书籍中的有关食疗食养的记载,更是难以计数。

2. 独特的食养卫生学说

我国古代在食养方面的主要学说为“饮食有节”。《内经》中“法于阴阳,和于术数,饮食有节”的观点是后世养生长寿公认的准则,它包括节制与调节两方面的意义。其内容涉及四时饮食的调节,食量的节制,食品温度的适中,食品性味的调配以及节制某些生冷有害不洁饮食物等内容。这种“饮食有节”的养生学说,千百年来为食疗学家所遵循,对我国民族的健康起到了积极的作用。

3. 以中医药理论为指导

中医食疗学是中医药学体系中的一个组成部分,它完全建立在中医药理论的基础上,其

实施也是按中医药理论作为指导原则而进行。如整体观念，辨证论治，食物的性味，食物的宜忌等，离开中医药理论的指导，就不能称之为中医食疗学。

4. 具有民族和地方的特色

中医食疗具有独特的民族风格和各地的地方特色。治疗食品丰富多彩，食用形式众多纷繁，不仅有单味食物，还有复合食治方和养生食谱，更有由食物、药物、调料一起制成的药膳。不但研究食物防病治病的作用，也讲究服食时的烹调合宜，使色香味俱全，而且南北各地都有自己的土产食物和地方的烹调配制特色。

5. 防治并重，以防为主

中医食疗学在理论体系上和预防医学、养生学都有着密切的联系。“上工治未病”，这种防患于未然的预防思想，无病防病、有病防变的原则，始终贯穿于饮食疗法的整个过程之中，也是中医食疗学的特色之一。

第一章

中医食疗学的发展史

食疗学是中医学的一个重要组成部分，源远流长，距今至少已有 3000 年以上的历史，在我国历史的各个朝代都有一定发展。

一、食疗的萌芽

“药食同源”，最早的药物都是食物，中医学从它初起时便与饮食结下了不解之缘，最早的医疗方法正是饮食疗法。我们的祖先为了生存与繁衍，在自然界觅食的过程中逐步发现了一些动植物既可饱腹充饥，又能治病疗疾；同时，通过反复的实践，将一些食物中营养价值不大但治疗作用明显的分了出来，成为专门治病的药。因此，药食来源于食物。随着社会的发展，人们发现了火，有了火就可“炮生为熟”、“以化腥臊”，早期的食物烹调也随之而产生，使食物中的蛋白质易于吸收，有利于古代人民身体的健康和强壮。这与后来食疗的发展具有密切关系。

酒的认识和利用，对医药和食疗饮料的发展起到了一定的作用。酒能“通血脉”、“行药势”，同时还可作溶剂、制造药酒等，以后酒还发展成麻醉剂。酒剂是早期的治疗剂型之一，包括食疗烹调用酒在内。传说中的伊尹创制汤液，使药物逐渐由“呿咀”的方法过渡到煮食或去渣喝汤。《吕氏春秋·本位篇》所载的商汤和伊尹的对话中有“阳朴之姜，招摇之桂”，生姜、桂枝（桂皮）既是肴饌中的调味品，也是发汗解表的常用药物，且至今仍是药膳食疗中的基本原料，可见当时人们在食疗方面已具有一定的常识。所以有人认为，“桂枝汤”是从烹调里分出来的最古处方之一，因桂枝汤中四味药（桂枝、甘草、生姜、大枣）都是厨房里的调味品。

二、周秦汉时期的食疗

西周时期，人们对饮食已相当讲究，开始摸索科学的饮食方法。据《周礼·天官》记载，已有“食医、疾医、疡医、兽医”的设置和分工，其中的“食医”就是专管食疗的医官，居当时各类医师之首，“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。”可见当时已经明确了饮食与健康的密切关系。关于疾医，《周礼》规定为：“以五味、五谷、五药养其病。”其中五味与五谷显然是食疗，至于五药，据汉代学者的解释为“草、木、虫、石、谷”，其中也有很多是食疗。此外，我国最早的诗歌总集《诗经》中记载的一些药物，既可药用又可食用。《山海经》记载药物 126 种，其中有补药类 4 种，对其功用的论述有“禳木之实，食之使人多力；栝木之食，食之不忘；狌狌食之善走；狼，服之不夭。”这里的“善走”、“不夭”、

“不忘”、“多力”，就是使人身体健康，记忆力增强，延年益寿。说明食疗在这一时期已具雏形。

战国时期，我国传统医学理论体系初步形成，关于食疗的内容已显端倪。从《汉书·艺文志》中著录有《神农皇帝食禁》七卷来看，先秦时期关于饮食禁忌的内容已经受到人们的极大重视，并且总结出一些带规律性的东西。我国现存最早的医学巨著《黄帝内经》，提出“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，以及“谷肉果菜，食养尽之”，既说明了用药的同时辅以食疗的重要性，又说明了各类食物应调配得当，互相取长补短，才能对身体发挥有益的作用。此外，《黄帝内经》还论述了脏腑生理特性和食物性味的关系，以及对饮食性味的选择与配合等，为后世食疗学的建立奠定了基础。

秦汉时期的经济文化发展很快，本草学中所载药物日见增广。秦始皇希图长生不老，永领天下，责令太医、方士去寻求长生不老之药和食物。汉武帝南征北伐，扩展版图，南方的热带植物药和北方的寒带植物药的范围在战争中都有所扩展。公元122年前后，张骞出使西域，带回石榴、胡桃、胡瓜、苜蓿、蒜葫、葫荽、西瓜、无花果等多种种子，大大增加了食物和入药的品种，促进了食疗的发展。湖南马王堆出土的《五十二病方》一书，以大量的食物入药，方载药品247种。其中可食者共计61种，约占全部药品数的1/4。书中还谈到了饮食保健的方法，特别强调了酒和韭的延年益寿和滋补强身作用。

东汉末年我国现存最早的药学专著《神农本草经》问世，收载药物365种，其中食物50种左右，如酸枣、橘柚、葡萄、大枣、海蛤、干姜、赤小豆、粟米、龙眼、蟹、杏仁、桃仁等，并记录了这些食物有“轻身延年”的作用，说明当时对于一些药物的药用价值已经给予重视和肯定。

东汉杰出医家张仲景的《伤寒论》中不乏食疗的有关内容，如书中提出的“猪肤汤”和“当归生姜羊肉汤”都是典型的食疗处方，至今还被临床所常用。《金匱要略》中“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两篇，专门论述了“食禁”，认为掌握饮食五味之宜忌，对于健康和防病都十分重要，指出“凡饮食滋味以养于生，食之有妨，仅能为害。”

由此可见，汉代以前是食疗的理论奠基期，对食疗学的发展具有重要影响与指导意义。

三、晋南北朝唐时期的食疗

晋南北朝时期，用食物治病防病知识有明显增加。晋代葛洪所著的《肘后方》首先记载用海带酒治瘰病以及用猪胰治消渴病。对若干由营养素缺乏所致的疾病，能用有关食物来进行治疗。书中还记载了饮食卫生与禁忌的内容，如“羊肝不可合乌梅及椒食”，“天冬忌鲤鱼”等。梁代陶弘景编著的《神农本草经集注》，充分注意了食物的特殊性，在分类上首创把果、菜、米等食物与草木、玉石并列，这种分类法为后世食疗本草和中医食疗学的形成起到了极大的促进作用。

食疗经过前代的发展，到了唐朝集其大成而出现了专著。著名的医药学家孙思邈的《千金方》，首先将“食治”立为专篇，是现存最早的食物疗法专篇。他在序中指出：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。”把食疗作为治疗疾病的首选方法，并提出把能否正确应用食疗治病作为衡量医者技术良莠的重要标准之一，曰：“安身之本必资于食，食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良

工。”可见其对食疗的重视，把食疗这门学科提到相当高的地位。

孟诜所著的《食疗本草》，收集民间所传医家所创，加以己见，集食物药于一书，是我国第一本食疗专著。该书共3卷，载食物药261种，介绍颇详，并对当时的饮食方式做了归纳，如煮、粉、油、醋食、酱食等。书中对于食物药的性味、产地、鉴别、调制都作了叙述。每种之下，列有该食物组成的方剂及其治疗适应病证。书中还提出了妊娠、产妇的饮食禁忌，小儿对食品的要求及过食、久食某些食物的副作用。此外，陈士良的《食性本草》对食疗又作了较为系统的总结，为食疗的发展作出了贡献。

至此，食疗学从实践到理论已经发展成熟，真正成为一门独立的学科。

四、宋元明清时期的食疗

宋代用饮食治病防病已很普遍，且有进一步发展，皇家编纂的医学巨著《太平圣惠方》中，将食疗保健的作用总结为“病时治病，平时养身”，即具有食疗与食养两方面作用，并且列举了多种保健食品，如软食之粥、羹，硬食之索饼，饮料之酒、浆、茶、乳，菜肴之肝、肚，点心之灌藕等，该书所载的食疗用方和食膳类型对后代食疗影响很大。官方修订的大型方书《圣济总录》中记有食治方285个，食膳类型又增加了散、饮、汁、煎、饼、面等。宋代民间的食疗书有：陈达叟著的《本心斋蔬食谱》，载蔬食二十谱，别具一格；林洪著的《山家清供》，载各种食品102种，有荤有素，琳琅满目，美不胜收，不但治病，且可赏心悦目，促进食欲。其书中所载都以食物为主，用以治病和养身，是真正的食疗学，与以前食药合用的着实不同；陈直所撰的《养老奉亲书》是一本老年疾病治疗保健学，内载老年食疗方剂162首，对老年人的食疗贡献甚大。

随着历史的发展，饮食疗法已愈来愈趋于成熟，到了元代，中医学在营养学方面有了相当大的发展。元代饮膳太医忽思慧著的《饮膳正要》，是我国第一部有名的营养学专著，它超越了食疗的旧概念，从营养的观点出发，认为病后服药不如在未病前注意营养以预防疾病。“夫安乐之道，在于保养……”。《饮膳正要》全书共三卷，它继承了食、养、医结合的传统，对每一种食品都同时注意它的养生和医疗效果。因此，本书所载的基本上都是保健食品，且对所载的各种食品均详述其制作方法、烹调细则，如“椒羹面”用川椒3钱、白面4两做面条煮食，治胃弱呕吐不能食；“黑牛髓煎”用黑牛髓半斤、生地黄半斤、白沙蜜半斤和匀熬成膏，治肾弱、骨败伤、瘦弱无力等。该书还有一个特点是民族特色十分突出，记有西域或少数民族的食品，例如果品中的八檐仁、必思达；料物有马思答吉、咱夫兰、搠罗脱因、哈昔泥、回回青等。《饮膳正要》将我国食物本草研究从着重于“食治”推进到着重于“食补”的新阶段，可以说是中医食疗学发展史上的一块里程碑，它标志着中医食疗学的成熟和高度发展。此外，贾铭的《饮食须知》、吴瑞的《日用本草》、娄居中的《食治通说》、郑樵的《食鉴》等，都从不同侧面论述食疗，对中医食疗学的发展都有贡献。

明清时期食疗学进入更加全面发展的阶段，几乎所有有关本草的著作都注意到了本草和食疗学的密切关系。明代伟大的医药学家李时珍，总结了十六世纪以前我国医药学知识，编撰成本草学巨著《本草纲目》，共载药1892种，增加新药347种。这部著作内容丰富，对中医食疗学的发展有着巨大的影响。其一，它提供了饮食疗法的丰富资源，仅谷、菜、果三部就有300余种，虫、介、禽、兽有400余种。其二，书中保存了不少食疗佚文，如孟诜的

《食疗本草》以及《孙真人食忌》《延年密录》、咎殷的《食疗心境》等，使古代宝贵的食疗资料得以流传下来。其三，记载了很多食疗方法，例如在“百病主治药”卷三、卷四部分，在“痢”病“虚寒”证下，列有秫米、丹黍米、粳米、白扁豆、糯谷、山药、大蒜、生姜、浮麦、小麦粉，还有蜀椒、胡椒、砂糖、石莲、鲤鱼、鲫鱼、龟甲、乌骨鸡、黄雌鸡、鸡卵、鸡卵黄、雉乳腐、牛乳、牛肝、羊脂、羊肾、羊肝、猪肠、猪肝等数十种食物。同时还进一步指明哪一种食物治疗哪种虚寒性下痢，甚或有的食物下注明食用方法，如煮食、作馄饨食、作羹、煮粥、烧灰、和面作饼食、加醋炖食等。另在谷、肉、果、菜、禽等各部“附方”中也有不少食疗方。

朱楠主持编写的《救荒本草》，共收载 400 多种植物，以备荒年为食品之用，其中除 138 种见于旧本草书外，新增 276 种，大多为前人未经记载的可食野菜，直接增广了人类利用植物的范围。卢和著有《食物本草》二卷，卷上载有水、谷、菜、果四类，卷下载有禽、兽、鱼、味，他主张多吃素食蔬菜，少吃肉食，这样可疏通肠胃，益于身体。认为“五谷乃天生养人之物”，“诸菜皆地产阴物，所以养阴，固宜食之……蔬有疏通之义焉，食之，则肠胃宣畅无壅滞之患。”这些提倡素食的思想不仅丰富了食疗学、营养学的内涵，也大大推进了养生学的发展。

明代的食疗学除注意各种食物的医疗作用外，还很重视各种食品的制作方法及其营养价值。值得一提的是高濂的《遵生八笺》，记载了各种食物的制作方法，其中有汤类 32 种，粥类 38 种。徐春甫的《古今医统》中有专卷记载茶、汤、酒、醋、酱油、菜蔬、肉类、鲜果、酪酥、蜜饯诸果的制作，内容丰富。同时，汪颖著有《食物本草》，宁源著《食鉴本草》，吴禄的《食品集》，孟伯的《养生要括》，钟惺辑的《饮馔服食谱》等，对研究食疗都有很大的参考价值。此外，对热性病的食疗亦有一定的重视，如吴有性所著《瘟疫论》即有论食一节。

清代的食疗著作甚多，其中从食物的治疗作用方面进行深入的论述较多。较早的著作有沈李龙编的《食物本草会纂》，对于食物的疗效记述甚详，并强调饮食有节和采用食疗两者都十分重要。章杏云著的《调疾饮食辨》把饮食的治疗作用加以分类，计有发表方、温中方、行气方等共 56 种，记述较详。袁子才的《随园食单》别具风格，且注意烹调技术。还有张英的《饮食十二论》，陈修园的《食物秘书》等。尔后有名的食疗著作有王孟英的《随息居饮食谱》，主张多进谷畜果蔬，以食代药，反对偏食，提倡“食忌”，该书列食物 331 种，分水饮、谷食调和、蔬菜、果食、毛羽、鳞介等类论述。列举的很多单方颇具效验，如白扁豆治赤白带下；芥菜润肠通便；冬瓜行水消肿；丝瓜止嗽化痰；核桃治淋排石等。另外，书中还列举了“发物”，如发热的姜、薤、羊肉、川椒、胡椒；发风的春芥、虾、蟹、鹅；助湿的枇杷、羊脂；积塞的蚌、田螺、西瓜、鲜柿；动血的慈菇、胡椒；动气的比目鱼、羊肉、春芥等，对中医食疗学的完善作出了重要的贡献。

清代温病学说的创立对热性病的食疗积有不少经验。如叶天士的《温热论》中养胃阴以善后的“五汁饮”应用甘蔗、梨、鲜芦根、生荸荠、生藕汁来治疗阴虚津涸，就是典型的食疗方。费伯雄撰有《费氏食养三种》，即《食鉴本草》《本草食谱》及《食养疗法》，尤以“食养疗法”一词为费氏首先明确提出者。黄鹄辑的《粥谱·附广粥谱》共载药粥方 200 多个，成为现存的第一本药粥专著。刊行于公元 1642~1644 年间的《食物本草》（作者不详，与卢和同名）收载内容最多，该书 22 卷，载食物 1679 种，分为水谷、菜、果、禽兽、草木、火、

金、玉石、土等 16 部，堪称我国食物本草之最。赵学敏的《串雅内编》及《本草纲目拾遗》也有很多食疗方面的记载。许克昌在他的《外科证治全书》中用生动的病例介绍了外科食疗的验例，如“误吞铜钱，多食荸荠，即可化坚为软，从大便出”，“多食胡桃自化而出”；“误食银，用韭菜一把，入滚水略煮，不切断，淡食之，少顷，菜抱银呕出，或从大便出。”另外，在《医学衷中参西录》中也载有食疗验例。

五、近代的食疗

我国的传统食疗作为中医学遗产内容之一，从清代末年之后又有所发展，如张拯滋著《食物治病新书》，杨志一等编《食物疗病常识》等书，杨志一还主编了《食物疗病月刊》，提倡中国传统食疗方法。此外，朱红康著《家庭食物疗法》，程国树编《疾病饮食指南》，他们继承前人经验，各有阐发。

中华人民共和国成立之后，由于党和政府对中医药事业予以高度重视，随着人民生活水平的不断提高，中医食疗学有了前所未有的发展。在著作方面出版了许多专业工具书，如营养食疗及保健医疗食品类书和辞书等，大量科学普及书也相继问世。在中医教育方面，1976 年国家正式批准成立中医养生康复专业，设立“中医饮食营养学”课程，从而使传统营养学术与技术得到延续和传播。同时，食疗实践方兴未艾，不少中医单位开展了食疗的临床工作，研制了药膳和疗效食品。有些中医院设立了食疗科或食疗门诊，中医的传统保健食品被广泛地推广应用。不少大城市还建立了传统保健餐馆、药膳餐厅、药膳饭店，不仅在国内，而且在东南亚国家和地区，以及欧美各国均有开设，受到国外民众的喜爱。至此，中医食疗学已经成为中医学领域中的一门独立学科。可以认为，食疗的再兴起，是人类物质文明和精神文明发展的需要，它将为人类的健康长寿起到积极的促进作用。

第二章

中医食疗学的 理论基础

一、阴阳学说

阴阳学说是我国古代朴素的唯物论，对中医学有着深远的影响，中医食疗学在其形成和发展过程中必然受到其影响。

中医学认为，人体生理功能正常是通过人体内部的阴阳相互对立、相互消长、相互转化及互根互用而实现的阴阳相对平衡。只有保持阴阳动态平衡，机体才能进行正常的生理活动，此即“阴平阳秘，精神乃治”。如果人体阴阳的相对平衡遭受到破坏，偏盛偏衰，就会发生疾病。“阴盛则阳病，阳盛则阴病”，“阴虚则热”，“阳虚则寒”。饮食治疗利用食物的寒凉或温热之性来补偏救弊，泻其有余，补其不足，目的在于调整阴阳，恢复机体阴阳的动态平衡。如阳热亢盛易于耗伤阴液的病证，采用清热保津法，选食五汁饮、芹菜粥、绿豆粥等，泻阳以和阴。如阳虚不能制阴，阴寒偏盛的病证，采用温经散寒法，选食当归生姜羊肉汤、核桃炒韭菜，补阳以制阴。故阴阳学说既是中医学的理论基础，也是中医食疗学的理论基础。

二、精气学说

中医学认为，气、血、津液是构成人体的基本物质，是脏腑、经络等生理活动的物质基础，三者维持在维持人体生命活动中不断消耗，需要脾胃运化而生成的水谷精气及时充养，因此“后天之本”的脾胃在中医食疗学中具有重要的地位。脾胃健运，则精气充足而病不生；脾胃失运，则精气不足而易生疾患。

气、血、津液三者存在着相互依存、相互制约和相互为用的关系。因而，无论在生理或病理状态下，三者之间均存在着极其密切的关系。“气为血帅”，“血为气之母”，“气能生津、化津、摄津”，“津能载气”，“津血同源”，“有形之血不能速生，无形之气当能速补”，这些均是中医食疗临床应用的理论基础，具有重要的指导意义。

三、脏器互补理论

中医学认为，人体是一个有机的整体，脏腑之间、脏腑与躯体之间是一个统一的整体。脏腑病变可以通过经络反映到躯体表面某一部位，局部病变可以体现某一脏腑病变。脏腑之间在生理上相互联系，在病理上相互影响，一个脏腑发生病变会影响其他脏腑的功能。饮食调补治疗就是协调脏腑之间、整体与局部之间的关系，恢复相互间的生理平衡。如视物模糊的病证，为肝血不足表现于目，饮食治疗采用滋补肝肾法，选食猪肝炒枸杞苗、猪肝羹等；

口舌生疮的病证，为心胃火旺反映于口舌，饮食调补采用清心泻火法，选食灯心粥、竹叶芦根茶等。又如肺的病变，可能是本脏受邪发病，亦可能是他脏病变所致。肺本脏为病，治宜宣肺降逆，选食姜糖饮；因肝火亢盛，木火刑金者，宜泻肝降火，选食菊花筒蒿饮等；因脾虚生痰，痰湿壅肺者，宜健脾燥湿化痰为主，选食枳术饮等；肾阴虚不能滋肺者，宜滋肾润肺为主，选食百合枸杞羹、二冬膏等。

此外，“以脏补脏”的“脏器疗法”也是中医食疗常用之法。中医学认为，动物脏器是“血肉有情之品”，能产生“同气相求”的效果，在防治疾病、调补虚损、强壮体质等方面，有着药物不及的作用。中医食疗常以猪心、鸡心来补养心血、安神定志，用于心神不宁、惊悸、失眠、多梦、癫痫等，如猪心大枣汤；以猪肝、羊肝、鸡肝、鸭肝来养肝明目，用于视物昏花、眼目干涩等，如猪肝枸杞汤；以猪肺、羊肺来补肺虚、止咳嗽、止咳血，用于肺虚久咳、癆嗽咯血等，如猪肺萝卜汤；以猪腰、羊腰来补肾益精，用于肾虚腰痛、耳鸣，如杜仲腰花、猪肾核桃粥；以猪胃（肚子）、羊胃、牛胃（百叶）来补气健胃，用于脾胃虚寒之脘腹冷痛，如姜桂炖猪肚、猪肚山药粥；以猪脑、鱼脑、鸭脑来健脑益智、止眩晕，如猪脑天麻炖枸杞；以鹿筋、牛筋、猪蹄来强筋壮骨，以鹿鞭、牛鞭来温肾壮阳，以鸡肠来补肾止遗，以猪大肠来治疗痔疮、便血、脱肛。近代研究证明了动物脏器在生化特性和成分结构上有许多与人体相似之处，为“以脏补脏”疗法提供了科学依据，并且在各种动物脏器中提取各种有效成分的基础上，制成的生物制品已达数百种之多，使传统的脏器疗法得到新的发展。

四、辨证施食观点

辨证论治是中医治疗学的一条基本原则，它是中医的精髓之一，优势所在。辨证论治就是在临床治疗时要根据不同的病情，结合病人的精神、体质以及气候、环境等各种因素，全面综合分析，正确地辨认出不同的“证”，并施以恰当的治疗，以达到治愈疾病的目的。“同病异治”、“异病同治”就是辨证论治观的体现。中医食疗学针对不同的证给予相应的饮食，即为辨证施食。例如脘腹疼痛，因脾胃气滞所致，治法为行气和中，食选橘皮粥、香砂糖等；如为饮食所伤，则应消食和胃，食宜山楂糕、萝卜粥等；如属寒伤胃阳，法宜温中散寒，食选高良姜粥、豆蔻鸡等；如属肝气犯胃，则宜疏肝和胃，食用梅花粥、玫瑰茶等；如为脾胃气虚，治宜补气健脾，食选黄芪大枣粥等；属脾胃虚寒，宜温补脾胃，饮鱼羹、姜汁黄鳝饭等；胃阴不足，宜益胃生津，食沙参粥、玉参焖鸭等。辨证施食贯穿于中医食疗学的理论和具体应用。

五、四气五味学说

四气与五味是中药性能中最重要的方面，也是食物性能中最重要的内容，中医食疗学利用食物的不同性味来调整人体气血阴阳，祛邪扶正，使阴平阳秘，恢复健康。

四气，又称四性，即指寒、热、温、凉。实际上只分为温热性和寒凉性两大类，而介于两大类之间者则归入平性，在四气方面似无明显的偏颇。食物之温热寒凉是根据它们对身体所产生的影响来决定的。能够纠正热性体质，保护人体的阴液，减轻或消除热性病证的食物属寒凉之性。如发热时食用西瓜、梨或荸荠等，可清热、生津、解渴，这类食物即属于寒凉性。能扶助人体的阳气，纠正寒性体质，减轻或消除寒性病证的食物，一般属于温热之性。例